

2004

Das Leben danach !!!

Liebe Freunde, Bekannte, Verwandte, Kollegen,

2 Jahre ist es bereits her, seit ich mich das letzte Mal gemeldet habe. Und wie ihr mich richtig kennt, hat mich die Langeweile in der Zwischenzeit beinahe gänzlich aufgezehrt.. Ich bin zum Franz erbärmlich ärmlich geworden.

In 2 Jahren sammelt sich einiges an an Mangel und Begrenzung. Wer Gejammer, Nachrichten, Tagesschau und ähnlich tendenziöse Informationen nicht erträgt, sollte nicht weiterlesen. Also kurz gesagt: "Mir geht es bestens!!!" Und wie steht es mit der Wahrnehmung? wirst Du sicher fragen. Also mich hat es vom Hocker gefegt. Bin mit Vollgas gegen die Wand geknallt, habe mich aufgerappelt und-- --und--- nicht weitergemacht (Kunststück). Ich habe hinter mir, was viele noch vor sich haben . In der Zwischenzeit habe ich verstanden, dass ein Leben nur als gut bezeichnet werden darf, wenn der Mensch, vom gesellschaftlich geforderten Selbstzerstörungstrip gänzlich vereinnahmt wird. Deshalb kann es mir doch nicht gut gehen, weil ich an diesem Selbstmord auf Raten nicht mehr beteiligt bin. Mein Massstab zur Beurteilung der Lebensqualität entspricht nicht mehr der gängigen Norm, was auf eine verzerrte Wahrnehmung schliessen lässt. "Mich können alle mal und jeden Tag werden es ein paar mehr." Dieser Spruch hilft ungemein in dieser Situation. Oder hast Du gewusst, dass es Unterschiede gibt beim Zug verpassen? Hirnverletzte Menschen werden genau beobachtet.

Was bei einem "Gesunden" als Unachtsamkeit durchgeht, kann beim "Kranken" zu therapeutischen Massnahmen führen. Glücklicherweise habe ich den Zug nie verpasst und auch meine Kontrollfahrt mit dem Auto nicht in den Schnee gesetzt. Dazu später mehr! Nun aber der Reihe nach: Am 6. Januar 2004 wurde ich notfallmässig nach Bern in das Inselspital eingewiesen. Diagnose: Hirnschlag mit Halbseitenlähmung links. In der Folge habe ich intensiv Nasenspitzen und Taschenlämpchen studiert. Nahrung und Flüssigkeit wurden mir über eine Magensonde verabreicht. Kaffee und Joghurt existierten nur noch in der Erinnerung.

Nach 10 Tagen durfte ich wieder unter die Dusche, welche Wohltat! Langsam begann ich mich daran zu gewöhnen, dass ich nichts mehr alleine machen durfte. Den Umfang und die Folgen aus diesem Ereignis konnte ich damals noch nicht abschätzen. Nach 2 Wochen wurde ich zur Früh-Reha ins Anna-Seiler-Haus (Bern) angemeldet. Therapie ist anstrengend, deshalb musste ich zum Uebertrittstermin wieder zurechtgefüttert werden. Sonde raus, Futter rein. Unter therapeutischer Aufsicht wurde dem Franz das Joghurt und den Kaffee einlöffeln beigebracht. Da schiebst du dir ein halbes Leben lang alles mögliche essbar wirkende in den Mund und erwartest, dass es von selbst zum richtigen Ausgang raus entschwindet

und plötzlich muss Kauen und Schlucken ganz bewusst ausgeführt und neu erlernt werden. So erging es mir auch mit anderen Lebensbereichen. Ich wusste noch wie es geht, konnte es aber z. T. nicht mehr Ausführen. Täglich wurde nun der Transfer Bett/Rollstuhl geübt und trainiert. Mit dem Sitzen im Rollstuhl begann die lange Reise zurück ins Leben. Besucher konnten mich in das Spitalcafe mitnehmen. Ich kam wieder unter die Menschen und konnte mich orientieren, wo ich mich befand. Dann kam der Uebertritt in die Reha-Klinik. Nun war der Alltag geprägt von Therapie-Terminen und Training. Nach 2 Wochen konnte ich wieder alleine gehen. In der Folge begann der Kampf um Ausgangserweiterung. Am Anfang durfte ich mich nur unter Betreuung aus dem Bett bewegen, dann alleine im Zimmer, alleine aufs WC, alleine in den Speiseraum, alleine in die Therapieräume, die auf dem gleichen Stockwerk liegen, alleine Liftfahren, alleine Treppensteigen. Nach sechs Wochen Spital durfte ich das erste Mal für ein Wochenende nach Hause. Unsicher, ein wenig wacklig, aber auf den eigenen Füßen und nur mit geringer Hilfe, habe ich die Treppenstufen zum Eingang geschafft. Der Rollstuhl blieb das ganze Wochenende im Kofferraum des Autos.

Ein cooles Gefühl, hatte ich mich gedanklich doch damit auseinandergesetzt, dass der Rollstuhl mein Lebensbegleiter werden würde.

Diese Aussage zeigt, wie weit weg ich von der Situation war. Einhändig Rollstuhl fahren ist fast unmöglich. Da

war das Gehen lernen doch einfacher. Von nun an wurde die Therapie den zu erwartenden Alltagsbedingungen angepasst. Busfahren, Orientierung im der Stadt und am Bahnhof wurde eingeübt. Im April durfte ich dann bereits jeden Mittwoch alleine zur Bandprobe nach Hermiswil fahren. Zu Hause machte ich vorerst am Wochenende hauptsächlich "Uhu"-Therapie (Uhu = Um's Huus ume - "Ums Haus herum" - für Nichtschweizer. Der erste Versuch, zu Fuss bis ins Dorfzentrum Roggwil zu gelangen, scheiterte kläglich. Ungefähr für die halbe Wegstrecke hat die Kraft gereicht. Da ich auf Ende April wieder nach Hause austreten wollte, habe ich intensiv trainiert. Ich habe es tatsächlich geschafft. Nach 4 Monaten Spitalaufenthalt wurde ich am 30. April 2004 wieder nach Hause entlassen, um am 1. Mai um 12.00 Uhr mittags bereits wieder auf der Bühne zu stehen. Der grosse Hit war es nicht, aber für mich trotzdem erfolgreich. Hatte ich es doch geschafft mit öffentlichen Verkehrsmitteln rechtzeitig das Langenthaler Stadtzentrum zu erreichen. Nun begann wieder das "normale" Leben. Fähigkeiten und Grenzen mussten ausgelotet und vereinbart werden! Bei 20 Minuten Wegstrecke zwischen Coop und der heimischen Kühltruhe ist das Einkaufen von Tiefkühlware nicht zu empfehlen. Alltägliches, über das sich Gesunde keine Gedanken machen müssen, stellte mich plötzlich vor Probleme. Unlösbar war in dem Sinne eigentlich nichts. Oftmals reichte ein zweiter oder dritter Versuch, um die Sache zu

erledigen. Aber wer hat denn Zeit, etwas mehrmals zu probieren?? Alles muss beim ersten Mal klappen und dazu noch möglichst schnell. Mein Leben besteht nun aus täglichem Training. Alles, sei es noch so banal, muss wieder erlernt und geübt werden. Eine Schwierigkeit besteht darin, dass man nicht mehr mehrere Dinge gleichzeitig machen kann. Gleichzeitig sprechen und gehen ist am Anfang nicht möglich. In der Zwischenzeit klappt es wieder ganz ordentlich mit blöd schnurre und umegaffe und trotzdem auf den Beinen zu bleiben. Am Anfang war es ziemlich anstrengend, den Alltag zu bestreiten. Unablässiges Training führt aber zum Erfolg. So konnte ich schon bald den Trittschemel zum Ein/Ausstieg aus der Dusche beiseite stellen. Auch die Antirutschmatte hatte schon bald ausgedient. Im Vergleich eigentlich sehr kleine Dinge, für mich aber sehr wichtig. Morgentoilette ohne Hilfsmittel haben mir die Möglichkeit eröffnet wieder Urlaub zu machen ohne Mitschlepperei von Zusatzgepäck.

Im Juli 04 machten wir uns auf den Weg zur verspäteten Hochzeitsreise: Donaufahrt Passau - Budapest und zurück. Lange Zeit war nicht klar gewesen, ob wir die Reise antreten könnten. Wir konnten und es war besonders für mich sehr eindrücklich. Auf den eigenen Füßen wieder durch fremde Städte zu gehen ist ein erhebendes Gefühl, auch wenn es ab und zu mal wackelt, wie nach dem Heurigen in Grinzing. Oder waren es die Donauwellen??

Wieder zu Hause ging es den bekannten Trott mit zweimal/Woche Therapie in

Bern. Für August/September wurde ein erster Arbeitsversuch angesetzt, der dann vorzeitig abgebrochen wurde und zur Kündigung der Anstellung führte. Ab August stand ich mit der Rock-Band "bleifrei" jeden Monat für 1 bis 2 Auftritte auf der Bühne. Im Oktober erlitt ich aus unerklärlichen Gründen einen Muskelfaserriss in der linken Gesäßseite, der mir zu einem einwöchigen Spitalaufenthalt verhalf. Im Detail sah das etwa so aus: Samstag noch ein Auftritt; dann eine kurze schlaflose Nacht; Sonntagmittag bei schönstem Wetter in der Notfallstation des Spitals; abends Austritt nach Hause; montags wieder antraben; div. Untersuchungen und stationäre Hospitalisation; freitags 14.00 Uhr Austritt; 20.00 Uhr bereits der nächste Auftritt.

Bei schönem Sonntagswetter spielten wir im Sommer/Herbst oft Minigolf, wobei ich mich von den schändlichen 65 Punkten im April bis an die 40-er Grenze heranspielen konnte. Schon beim ersten Versuch im April 04 konnte ich den Stock zum Ballspielen benutzen, nicht als Gehhilfe!

Das Jahr neigte sich langsam dem Ende zu. Nun musste die Planung der Umgebungsarbeiten zur Gestaltung unseres Gartens in Angriff genommen werden. Da wir auf der Südseite die Baugrenze zum öffentlichen Gewässer unterschritten, musste ein Baugesuch eingereicht werden. Die Nordseite wurde ohne Gesuch nach Absprache und unseren Vorstellungen ausgeführt. Der Gärtner Daniel Mosimann und seine Mosimänner, haben geschuftet und uns mit Maschinen und Muskelkraft zu

"steinreichen" Roggwilern gemacht. Im November wurden wir zu Besitzern einer neuen Steintreppe, zwei Trockenstein-Stützmauern und einer grossen Vorfremde auf die zu erwartende Gestaltung der Südseite.

Dann kam der unvermeidliche Winter. Aufgelockert wurde die graue Eintönigkeit durch intensiveres Engagement in der Theatergruppe. Ich durfte wiederum das Programmheft und die Plakate gestalten. Bei den Aufführungen habe ich die Schauspieler geschminkt und trat zusätzlich als dreifacher Mörder in Erscheinung.

Ein weiterer Höhepunkt bestand darin, dass ich kurz vor Weihnacht mein neues Auto in Empfang nehmen konnte. Nach zwei Umrundungen der Verkehrsprüfzentrale wurde ich, vorerst noch in Begleitung wie ein Fahrschüler, auf die Menschheit losgelassen. Für Februar wurde ich zu einer Kontrollfahrt aufgeboten. Da es in der Nacht zum Prüfungstermin ausgiebig schneite, war ich froh, denn ich war überzeugt, dass ein Parkiermanöver im Schnee wegen verdeckter Parkfeldmarkierung nicht möglich sein würde. Was ich nicht in Betracht zog, war die Tatsache, dass es in Langenthal neue, grosszügig gestaltete Parkhäuser gibt mit gut sichtbaren Parkfeldern. Und so habe ich mich dann ähnlich wie bei meiner ersten Fahrprüfung wieder genau auf den Strich gestellt. Mit einer kleinen Korrektur stand die Kiste dann richtig, sodass mir der Experte die Fahrerlaubnis erteilte, und ich definitiv wieder zum öffentlichen Luftverschmutzer geworden bin. Die

Prüfung war am Montag. Am Dienstag bin ich bereits alleine nach Bern zur medizinischen Kontrolluntersuchung gekurvt. "Kes Stückli normau dä Typ." Mit dem Auto begann eine neue Freiheit und Selbständigkeit. Doch all diese highlights haben nicht ausgereicht, den Winterfrust zu vertreiben. Ich litt unter Antriebslosigkeit. Machte nur das Nötigste, hielt mich vor allem in der warmen Stube auf und beobachtete die Vögel, die zum Futterhäuschen kamen. Vögel haben ein ähnlich strukturiertes Essverhalten wie Menschen. Zur z'Nüni-, z'Mittags- und z'Vierzeit kamen sie jeweils in grosser Anzahl angefliegen. Ganze zwei Säcke Futter haben die weggeputzt. Interessant fand ich im weiteren, dass die Flugviecher sich auch über die Artgrenze weg verständigen können. War kein Futter mehr da, blieben auch alle Vögel weg. Wenn das Futterhäuschen wieder gefüllt war, dauerte es ca. zwei Stunden, bis wieder alle Mini-Adler angekurvt kamen: Spatzen, Buch-/Bergfink, Blau-/Kohl-/Nonnenmeisen, Kleiber, Amseln, Distelfink, Kernbeisser, Girlitz, Erlenzeisig, Wachholderdrossel gab es beim Essen, keine zwei Meter vom Küchentisch entfernt, zu beobachten. Ausserhalb der Essenszeiten gab es nicht viel zu sehen, so setzte ich mich zum Ofen und las ein Buch. Seit den 6. Januar 2004 habe ich an die 200 Bücher gelesen: Krimis, Romane, Biografien. Im Februar erhielten wir die Baubewilligung für die "Sonnenseite". Im März kamen erneut die Mosimänner und steinigten uns regelrecht ein. Ca. 35 Tonnen Material haben sie eingebaut. In

der letzten Märzwoche habe ich an die hundert Blumenstauden eingepflanzt. Daniel Mosimann, ist Spezialist für naturnahen Gartenbau. Uns war es wichtig, dass Lebensräume für möglichst viel Kriech- und Fliegezeug geschaffen werden konnte. Dazu gehören natürlich auch einheimische Blumen und Sträucher. Was andere als Unkraut aus ihrem Garten entfernen, haben wir für teures Geld eingepflanzt. Am Bachufer wurde eine Behausung für Igel errichtet. Igel, das sind doch diese blutverschmierten Klumpen, die im Sommerhalbjahr die Strassen verzieren. Auf unserem Grundstück hatte ich schon längere Zeit keine dieser putzigen Tiere mehr gesichtet.. Ich überlegte mir, ob ich in der lokalen Igelzeitung ein Inserat mit dem Angebot der freien Wohnung mit Seesicht aufgeben sollte. Oder wie soll ein Igel diese Wohngelegenheit sonst finden? Dieselbe Frage tauchte auch im Bezug auf die beiden Eidechsen-Bungalows auf. Ganz einfach: Wenn der Lebensraum artgerecht gestaltet ist, finden die Tiere den Weg. Zum Glück sind die nicht so menschlich, sonst wären sie schon lange alle ausgestorben. Was tummelt sich denn nun alles in unserem Natur-Reservat? Da sind die Eidechsen, Igel, Steinmarder, Blindschleichen, Fledermäuse, versch. Libellen, Falter und Schmetterlinge, Feuerwanzen, Bienen, Wespen, Hornissen, Hummeln und natürlich die unvermeidlichen Schnecken. Im April, bin ich für vier Wochen in eine Reha eingetreten; so konnte ich nur an den Wochenenden sehen, wie sich unser Garten entwickelte.

In der Reha habe ich sehr viel profitiert. Meine linke Körperseite begann ja seit Sommer 2004 wieder zu arbeiten, mit dem Problem, dass alle Muskeln gleichzeitig aktiv wurden. Meine linke Hand war dauernd geschlossen. In Valens haben sie diese Hand in ein Eisbad gesteckt. Die geschlossene Faust ins Bad - nach einigen Sekunden habe ich die geöffnete Hand rausgezogen. Leider blieb dieser Zustand nicht bestehen. Im weiteren musste ich lernen meine Muskeln zu entspannen. Als ich nach sechs Wochen zurückkam, war ich um Einiges vorwärts gekommen. Nun konnte ich mich ganz meinem neuen Hobby zuwenden: dem wachsen lassen. Jeden Tag bin ich durch den Garten gepilgert und habe die Pflanzen beobachtet. Am Abend, wenn Christa von der Arbeit kam, haben wir dann gemeinsam unsere Schützlinge begutachtet. Wir konnten nicht bei jeder Veränderung eine Flasche Sekt aufmachen, sonst wären wir dem Dauersuff erlegen. Der Garten hat uns viel Freude bereitet. Im Sommer wurde dann unser Gartenhaus geliefert. Einen Teil brauchen wir als Geräteschuppen, den anderen Teil als Keller zur Vorratshaltung. Den Vorratsteil hat Christa isoliert und mit Holz ausgekleidet - so richtig heimelig. Man könnte ganz gut darin wohnen. Gegen Herbst, war es uns gegönnt die ersten Früchte aus unserem Garten zu geniessen. Das Gemüse hatten wir brüderlich mit den Schnecken geteilt, die Beeren mussten wir nur gegen die Vögel verteidigen. Der Nachteil vom Naturgarten: Viele Viecher zu haben ist interessant, aber die wollen auch was zu

fressen. Viele Viecher fressen viel. Wenn der Tisch gedeckt ist, langen sie natürlich zu. Die Freude über all das Schöne überwiegt die Nachteile bei weitem. Ende August, konnten wir Nachbarn, Freunde, Verwandte und Bekannte zu unserem ersten Gartehüslifest einladen. Gemeinsam feierten wir einen Tag lang die gelungene Gestaltung unsres Gartens!

Leider neigte sich auch dieses Jahr langsam dem Ende zu. Für mich stand noch eine Berufsabklärung der IV (Invaliditätsversicherung) an. Natürlich war auch wieder Theaterzeit, die mich beschäftigte. Leider erlitt ich im Oktober ziemlich genau ein Jahr nach dem Muskelfaserriss einen Bänderriss am linken Fuss. Für zwei Wochen war ich nun wieder ausser Gefecht. Glücklicherweise heilte das Ganze recht schnell. Nach 3 Wochen konnte ich bereits wieder Therapie ohne Schiene machen. Im Alltag hat mich diese Geschichte wieder zurückgeworfen. Der Trittschemel zum Einstieg in die Dusche musste wieder organisiert werden, ebenso die Antirutschmatte.

Dann kam der Winter, kalt und sehr lange, mit viel Schnee zum Schluss. Wenn man den Regen nicht mehr fallen hört, bedeutet es meistens auch, dass man ihn mit der Schaufel wegbringen muss. Ich fühle mich besser, wenn man den Regen hört. Ich sage immer: was man hört, läuft ab, das ist bereits geschaufelt. In diesem Winter ging es mir besser als vor einem Jahr. Natürlich habe ich ihn auch als zu lange empfunden. In diesem Jahr war ich besser gerüstet und habe mich erfolgreich gegen das eintönige

grau/weiss gewehrt. Im Dezember 2005 haben wir einen Tag vor dem ersten Schnee, das Futterhäuschen vor dem Fenster plaziert. Gespannt warteten wir auf unsere Kostgänger. Sie kamen, nach ca. zwei Stunden waren alle da, wie im Jahr davor. Trotz Vogelgrippe und Stallpflicht, lief unser Singvogel-Mastbetrieb auf Hochtouren. Während sich die Schneepflüge durch die Strassen kämpften, die Aeste unter der Schneelast brachen, zeugten die ersten Stare am Futterhäuschen vom nahenden Frühling. In der Zwischenzeit ist der Schnee versickert und was vor ein paar Tagen noch mit 40 Zentimeter Schnee bedeckt war beginnt zu spriessen. Die Eisdecke auf dem Teich ist geschmolzen. Die Libellenlarven kurven wieder durch das Wasser. Heute, 2. April 2006, haben wir zwei Molche gesehen und einen Knäuel "Quak-laich" Für musikalische Sommerunterhaltung scheint gesorgt zu sein. Freude herrscht, sagte der Bundesrat Ogi einmal vor langer Zeit. Bei uns herrscht wirklich Freude. Unser Lebensraum wird wieder grösser und wir geniessen die ersten warmen Sonnenstrahlen. Bereits vierzig Grad mild, heisst das wohl, zeigte das Thermometer an der Sonne auf unserem Sitzplatz. Zeit, die im Herbst abgebrochene Hopfentherapie wieder aufzunehmen. Ist es die Physio- oder Hopfentherapie, der Frühling, die Wärme, das Training im Fitnessstudio, oder ein ganz normales Wunder? Seit dem 1. April kann ich den Zeigefinger der linken Hand unabhängig der andern bewegen. Oeffnen, das heisst strecken geht noch nicht, aber eine

Fingeraktivität ohne Faustschluss ist doch schon ganz gewaltig oder etwa nicht? Wer sich ein wenig mehr in meine Situation einfühlen möchte, bindet eine Hand am Gürtel oder der Gurtschlaufe fest und kocht dann so ein Mittagessen, oder versucht, so das Badezimmer zu reinigen. Auch Bettenbeziehen, Wäscheaufhängen, oder hinter den nächsten Baum pinkeln, stehen als Übungsmöglichkeiten zur Verfügung. Für Ueberschwemmungen, die durch das "Einhändigpinkeln" entstehen, kann ich leider keine Verantwortung übernehmen. Das war ein kleiner oberflächlicher Abriss der letzten beiden Jahre. Natürlich gäbe es noch viel mehr zu erzählen, aber einmal muss Schluss sein, sonst gibt es ein Durcheinander in dieser Geschichte. Ich grüsse alle ganz herzlich, wünsche einen guten Start in den Frühling, einen schönen Sommer, einen Winter in dem man es immer schneien hört. Natürlich darf man mich zu Hause auch besuchen ... das vorher Beschriebene nachprüfen ... mich unterstützen beim "Hocke und Luege" ...

